Toulon Va'a

Les sections



Les non-licenciés

Référent : Cyril Couthouis

Les séances découverte sont limitées à 3 par personne, au-delà il faudra s'inscrire au club.

La Séance Découverte du Dimanche

Quand ?
Tous les dimanches l'été
Le 1er dimanche du mois en période hivernale.

Explications
Mouvement, matériel, sécurité.

L'encadrement
Chaque section du club (loisirs et compétition encadre les séances découverte par roulement.

Équipement
Prêt de gilet et de rame.

Inscription obligatoire
Le lien est sur le site internet Toulon Va'a

Durée
Initiation d'une heure.

Les licenciés

Deux Types de Licences





1 - Licence Loisirs
Pour les rameurs recherchant le plaisir sans objectif de performance.

2 - Licence Compétition
Des sections selon le niveau, mais qui exigent de s'engager dans un programme sportif nécessitant une présence assidue aux entraînements collectifs.

1) La licence loisirs

Référent : poste à pourvoir



Plaisir d’être sur l'eau

Ramer ensemble pour un moment de détente et de sport.



Entrainement

Pas d'objectif de performance. Participation aux challenges interclubs possible.



Bases Essentielles

Synchronisation, équilibre, sécurité.



Tous Niveaux

Des débutants aux plus expérimentés.

2) La licence compétition

Une organisation en sections

Masculin

Section 1

Référent : Mika, Heik

Rameurs les plus performants du club, orientés vers la performance et les meilleurs résultats en compétition

Section 2

Référents : Jean-Marc, Nicolas

Rameurs confirmés capables de compléter ou d'intégrer l'équipe élite lors des entraînements ou des courses.

Section 3

Référents : Cyril Couthouis

Rameurs débutants qui maîtrisent les bases techniques et sortent régulièrement en V6.

Féminin

Section Féminine

Référents : Laetitia, Tepu

Rameuses capables de naviguer en V6 et en individuel.

Individuel

Section Individuels

Pratique individuelle et présence trop irrégulière pour être affilié à une section V6

Créneaux d'entraînement

La navigation avec le matériel du club (V6) est exclusivement autorisée sur les créneaux définis ci-dessous. Toute navigation en dehors de ces horaires nécessite une autorisation préalable du comité. La navigation de nuit est strictement interdite.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN (8h-13h)						COMPETITION	COMPETITION LOISIRS DECOUVERTE
SOIR Seulement de jour !	COMPETITION	COMPETITION	COMPETITION LOISIRS	COMPETITION		SECTION 1 (14h-17h)	

Répartition des V6

Section 1 : 1 V6
Matahina

Section 2 : 2 V6
ATN, Mihimana

Section Féminine : 3 V6
Puna, Mataiki, Te Moana

Section 3 + Loisirs : 8 V6
Isen, 425 Pro, Cappelli, 2 Rooster, 2 "jaune et bleu", Blanche



Chaque référent de section est chargé de vérifier l'état du matériel attribué et d'assurer sa réparation au besoin en informant le pôle matériel.

Dans quelle section me situer ?

	FREQUENCE	VITESSE
SECTION 3	1 à 3 fois / semaines	Homme : Moins de 8.5 Km/h
SECTION 2	3 à 4 fois / semaines	Homme : 8.5 à 9.5 Km/h
SECTION 1	4 fois et plus	Homme : Supérieur à 9.5 Km/h

Le positionnement dans une section est validé par les référents, sur la base de la fréquence d'entraînement, de la vitesse individuelle et des compétences techniques.

Quelles sont ces compétences techniques ?

	COMPETENCES
SECTION 3	Maitrise les postes secondaires, coups de rame de base, synchronisation
SECTION 2	Maitrise 1 poste primaire (faahoro, capitaine, peperu), les différents coups de rame, réglages simples
SECTION 1	Maitrise tous les postes, tous les coups de rame, réglages avancés, adaptation rapide



L'Esprit Toulon Va'a

> Le va'a est un sport polynésien imprégné de ses valeurs et de sa culture. S'investir dans la vie du club demande bienveillance, compréhension et esprit collectif, dans le respect de chacun et au service de tous.

Respect
Des membres, co-équipiers et encadrants

Bienveillance
Esprit d'entraide et de partage

Tahoe
Renforcer l'esprit collectif du club